

**Picante Mayo Sauce | Picante Mayo Sauce****με μαγιονέζα και πικάντικη Sriracha**

Τι είναι η «απόλυτη picante mayo sauce» από τη νέα σειρά με σαλάτες «οι γουμένισσες» και σε τι διαφέρει από οποιαδήποτε άλλη συνταγή θα βρεις εκεί έξω; Η τέλεια picante mayo sauce έχει την απόλυτα κρεμώδη υφή λόγω της εξαιρετικής ποιότητας μαγιονέζας και άψογα ισορροπημένη πικάντικη γεύση χάρη στη σάλτσα sriracha. Η picante mayo sauce «οι γουμένισσες» είναι αυθεντική, μοναδική, χωρίς ανταγωνισμό!

Ιδανική για τους λάτρεις των ελαφρά πικάντικων γεύσεων. Μπορείτε να την καταναλώσετε σε ζουμερά burgers, σε πικάντικα hot dog, με κάθε είδους ψητά κρεατικά, πατάτες τηγανητές ή βραστές, κάθε είδους λαχανικά, καθώς και σε ως dressing για πλατώ με τυριά, αλλαντικά και κριτσίνια.

**Η νέα σειρά με σαλάτες «οι γουμένισσες» έρχεται σε συσκευασία με την ένδειξη RPet 30% που σημαίνει ότι είναι κατασκευασμένη κατά 30% από ανακυκλωμένα φιλικά προς το περιβάλλον υλικά και είναι 100% ανακυκλώσιμη.**

Mayo Dip with Spicy Sriracha.

Ideal Sauce for sandwiches, burgers or other meats.

**Ενέργεια | Energy:** 2265 kJ/550 kcal

**Λιπαρά | Fat:** 56,3 g

**ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ Κορεσμένα | of which** 9,1 g

**Saturates:**

**Υδατάνθρακες | Carbohydrates:** 9,1 g

**ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ Σάκχαρα | of which Sugars:** 7,4 g

**Πρωτεΐνες | Protein:** 1,6 g

**Αλάτι | Salt:** 1,2 g

**Συστατικά:**

Μαγιονέζα 75% (ηλιέλαιο, παστεριωμένος κρόκος αυγού, ξύδι, ζάχαρη, τροποποιημένο άμυλο καλαμποκιού, αλάτι, αλεύρι σίτου, ελαιόλαδο, σκόνη μουστάρδας, συμπυκνωμένος χυμός λεμονιού), σάλτσα Sriracha 20% (πιπεριές cherry, αλάτι, ζάχαρη, ξύδι, σκόρδο, ηλιέλαιο, ρίγανη, εκχύλισμα μαγιάς, τροποποιημένο άμυλο καλαμποκιού, αρωματική ύλη), ξύδι, εκχύλισμα μαγιάς, ζάχαρη, φυτικές ίνες εσπεριδοειδών, ρυθμιστής οξύτητας: γαλακτικό οξύ, συντηρητικό: σορβικό κάλιο.

**Ingredients:** Mayonnaise 75% (sunflower oil, pasteurized egg yolk, vinegar, sugar, modified corn starch, salt, wheat flour, olive oil, ground mustard, lemon



juice concentrate), Sriracha sauce 20% (cherry peppers, salt, sugar, wine vinegar, garlic, sunflower oil, oregano, yeast extract, modified corn starch, flavouring), wine vinegar, yeast extract, sugar, citrus fiber, acidity regulator: lactic acid, preservative: potassium sorbate.

**Extras:** Αλλεργιογόνα: Αυγό, Σίτος, Μουστάρδα •  
Allergens: Egg, Wheat, Mustard

---



## Χούμους | Hummus

### Χειροποίητο Χούμους με Ταχίνι και χυμό λεμονιού

Το χούμους στην πιο gourmet του εκδοχή από τη νέα σειρά με σαλάτες «οι γουμένισσες»! Χειροποίητο, από εξαιρετικής ποιότητας πρώτες ύλες και παρθένο ελαιόλαδο έρχεται για να κατακτήσει μία θέση στο τραπέζι σας με έναν υπέροχο συνδυασμό ταχινιού που προσδίδει κρεμώδη υφή και λεμονιού που χαρίζει άρωμα και πλούσια γεύση στο χούμους! Κλείστε τα μάτια σε κάθε κουταλιά και αφήστε τη μοναδική γεύση του να σας ταξιδέψει.

Αποτελεί ιδανική επιλογή για την περίοδο της νηστείας ή για άτομα που ακολουθούν μία χορτοφαγική διατροφή.

Μπορείτε να το καταναλώσετε σκέτο ή με κράκερ, ως dressing στις σαλάτες, σε τορτίγια με ψητά λαχανικά, καθώς και ως συνοδευτικό με vegan ή μη κεφτεδάκια και πικάντικη κόκκινη σάλτσα.

**Η νέα σειρά με σαλάτες «οι γουμένισσες» έρχεται σε συσκευασία με την ένδειξη RPet 30% που σημαίνει ότι είναι κατασκευασμένη κατά 30% από ανακυκλωμένα φιλικά προς το περιβάλλον υλικά και είναι 100% ανακυκλώσιμη.**

#### Ενέργεια | Energy:

Λιπαρά | Fat:

εκ των οποίων Κορεσμένα | of which

Saturates:

Υδατάνθρακες | Carbohydrates:

εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars:

Εδώδιμες Ίνες | Fiber:

Πρωτεΐνες | Protein:

Αλάτι | Salt:

Συστατικά:

Handmade Hummus with Tahini & Lemon Juice

902 kJ/217 kcal

15,9 g

2,4 g

9,6 g

3,2 g

1,2 g

8,3 g

4,4 g

Ρεβίθια βρασμένα 44%, νερό, ταχίνι (αποφλοιωμένο σουσάμι) 17%, παρθένο ελαιόλαδο 4%, χυμός λεμονιού, ρυθμιστές οξύτητας: γαλακτικό οξύ, κιτρικό οξύ, αλάτι, ζάχαρη, σκόρδο πάστα (σκόρδο, ηλιέλαιο, ρίγανη, αλάτι), ξύσμα λεμονιού, συντηρητικό: σορβικό κάλιο, μπαχαρικά, αρωματική ύλη.

#### Ingredients:

Boiled chickpeas 44%, water, tahini (hulled sesame seeds) 17%, virgin olive oil 4%, lemon juice, acidity regulators: lactic acid, citric acid, salt, sugar, garlic paste (garlic, sunflower oil, oregano, salt), lemon zest, preservative: potassium sorbate, spices, flavouring.

#### Extras:

Αλλεργιογόνα: σουσάμι • Allergens: sesame



οι γουμένισσες

## Προϊόντα ψυγείου - Fridge Products

Έμπνευση παράδοσης...με σύγχρονη άποψη!

---

seeds

---



## Ρώσικη Σαλάτα | Russian Salad

### Με Ζαμπόν και Φρέσκια Πατάτα

Ψάχνεις για μία νόστιμη σαλάτα που δε λείπει από κανένα οικογενειακό τραπέζι; Η λύση είναι μία... Premium ρωσική σαλάτα με ζαμπόν από τη νέα σειρά με σαλάτες «Οι Γουμένισσες». Με φρέσκιες καλοβρασμένες πατάτες σε κυβάκια, τραγανό αρακά, καρότα, αγγουράκι τουρσί και εξαιρετικής ποιότητας μαγιονέζα που τα δένει όλα μαζί αρμονικά για ένα μοναδικά νόστιμο αποτέλεσμα.

Μπορείς να την καταναλώσεις σκέτη, με λουκάνικα, ψητό κρέας ή με nachos και ετοιμάσου να αδειάσεις όλο το μπολ με τη ρωσική σαλάτα «οι γουμένισσες» μέσα σε λίγα μόλις λεπτά.

**Η νέα σειρά με σαλάτες «οι γουμένισσες» έρχεται σε συσκευασία με την ένδειξη RPet 30% που σημαίνει ότι είναι κατασκευασμένη κατά 30% από ανακυκλωμένα φιλικά προς το περιβάλλον υλικά και είναι 100% ανακυκλώσιμη.**

#### Ενέργεια | Energy:

Russian Salad with Ham & Fresh Potato  
1404 kJ/340 kcal

#### Λιπαρά | Fat:

33,4 g

#### εκ των οποίων Κορεσμένα | of which

5,5 g

#### Saturates:

#### Υδατάνθρακες | Carbohydrates:

7,3 g

#### εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars:

2,1 g

#### Εδώδιμες Ίνες | Fiber:

1,2 g

#### Πρωτεΐνες | Protein:

2,0 g

#### Αλάτι | Salt:

1,7 g

#### Συστατικά:

Μαγιονέζα 45% (ηλιέλαιο, παστεριωμένος κρόκος αυγού, ξύδι, ζάχαρη, τροποποιημένο άμυλο καλαμποκιού, αλάτι, αλεύρι σίτου, ελαιόλαδο, σκόνη μουστάρδας, συμπυκνωμένος χυμός λεμονιού), βρασμένα λαχανικά 38% (πατάτα σε κύβους, καρότο σε κύβους, αρακάς, νερό, αλάτι, μέσο οξίνισης: κιτρικό οξύ), χοιρινή ωμοπλάτη 5% (κρέας χοιρινό, νερό, άμυλο, αλάτι, πρωτεΐνη σόγιας, αγγουράκι τουρσί 7%, δεξτρόζη, σιρόπι γλυκόζης, αρωματικές ύλες, πρωτεΐνη κρέατος), ξύδι, αλάτι, ζάχαρη, συντηρητικό: σορβικό κάλιο.

#### Ingredients:

Mayonnaise 45% (sunflower oil, pasteurized egg yolk, vinegar, sugar, modified corn starch, salt, wheat flour, olive oil, ground mustard, lemon juice concentrate), boiled vegetables 38% (potato cubes, carrot cubes, peas, water, salt, acid: citric acid), pork shoulder 5% (pork meat, water, starch, salt, soya protein, dextrose,



glucose syrup, flavourings, meat proteins),  
pickled cucumber 7%, wine vinegar, salt, sugar,  
preservative: potassium sorbate.

**Extras:** Αλλεργιογόνα: Αυγό, Σίτος, Μουστάρδα, Σόγια •  
Allergens: Egg, Wheat, Mustard, Soya

---



## Τυροκαυτερή | Spicy Feta Cheese Spread

### με φέτα & πράσινη καυτερή πιπεριά

Η special τυροκαυτερή με φέτα και πράσινη καυτερή πιπεριά από τη νέα σειρά με σαλάτες «οι γουμένισσες» έχει και το όνομα αλλά και τη χάρη! Το μυστικό; Καλής ποιότητας μυζήθρα και φέτα ΠΟΠ, που εκτός από «σώμα», δίνουν στην τυροκαυτερή και υπέροχη γεύση. Απολαύστε την special τυροκαυτερή «οι γουμένισσες» που είναι γεμάτη δυνατές γευστικές πιπελιές. Αποτελεί παραδοσιακό ελληνικό ορεκτικό και ταιριάζει με κρεατικά, θαλασσινά, πατάτες τηγανιτές, φρέσκο ζυμωτό ψωμί και μεζέδες για ούζο και τσίπουρο.

**Η νέα σειρά με σαλάτες «οι γουμένισσες» έρχεται σε συσκευασία με την ένδειξη RPet 30% που σημαίνει ότι είναι κατασκευασμένη κατά 30% από ανακυκλωμένα φιλικά προς το περιβάλλον υλικά και είναι 100% ανακυκλώσιμη.**

**Ενέργεια | Energy:** 1155 kJ|279 kcal

**Λιπαρά | Fat:** 24,6g

**εκ των οποίων Κορεσμένα | of which** 8,6g

**Saturates:**

**Υδατάνθρακες | Carbohydrates:** 2,0g

**εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars:** 1,3g

**Εδώδιμες Ίνες | Fiber:** 0g

**Πρωτεΐνες | Protein:** 12,4g

**Αλάτι | Salt:** 1,8g

**Συστατικά:**

Τυρί Μυζήθρα 49% (ορός γάλακτος, αλάτι, συντηρητικό: σορβικό κάλιο), τυρί φέτα ΠΟΠ 18% (παστεριωμένο αιγοπρόβειο γάλα, αλάτι, πυτιά, οξυγαλακτική καλλιέργεια), ηλιέλαιο, έδεσμα (γάλα αγελαδινό άπαχο συμπυκνωμένο, γάλα αγελαδινό άπαχο αφυδατωμένο, φυτικά λιπαρά (υδρογονωμένο φοινικέλαιο, φοινικέλαιο, λίπος καρύδας), πρωτεΐνη γάλακτος, τροποποιημένο άμυλο, ζελατίνη, συντηρητικό: σορβικό κάλιο, καλλιέργεια γιαούρτης), νερό, ξύδι, παστεριωμένος κρόκος αυγού, πιπεριά πράσινη καυτερή 1%, ζάχαρη, αλάτι, τροποποιημένο άμυλο, συντηρητικά: σορβικό κάλιο, βενζοϊκό νάτριο, ρυθμιστής οξύτητας: κιτρικό οξύ, συμπυκνωμένος χυμός λεμονιού, αρωματικές ύλες.

**Ingredients:** Myzithra cheese 49% (whey, salt, preservative: potassium sorbate), PDO feta cheese 18% (pasteurized goat's milk, salt, rennet, lactic culture), sunflower oil, dressing (concentrated skimmed cow's milk, skimmed cow's milk,



vegetable fat (hydrogenated palm oil, palm oil, coconut fat), milk protein, modified starch, gelatin, preservative: potassium sorbate, yogurt culture), water, wine vinegar, pasteurized egg yolk, green hot pepper 1%, sugar, salt, modified starch, preservatives: potassium sorbate, sodium benzoate, acidity regulator: citric acid, concentrated lemon juice, flavouring.

**Extras:** Αλλεργιογόνα: Γαλακτοκομικά • Allergens: Dairy





## Πατατοσαλάτα | Potato Salad

### με ζαμπόν, φρέσκια πατάτα, αγγουράκι & μαγιονέζα Bacon

Ένα από τα πιο δημοφιλή φαγητά είναι οι πατάτες και μπορείς να τις καταναλώσεις με χίλιους δύο τρόπους. Αλλά αυτός εδώ ο τρόπος θα γίνει ένας από τους αγαπημένους σου! Και μιλάμε για την πατατοσαλάτα με ζαμπόν, φρέσκια πατάτα, αγγουράκι και μαγιονέζα bacon από τη νέα σειρά με σαλάτες «οι γουμένισσες» που θα αγαπήσουν μικροί και μεγάλοι.

Μπορείτε να την καταναλώσετε σε sandwich, ως ορεκτικό, καθώς και ως συνοδευτικό με κρέας, κοτόπουλο και θαλασσινά. Αποτελεί ιδανική σαλάτα για κάθε γεύμα!

**Η νέα σειρά με σαλάτες «οι γουμένισσες» έρχεται σε συσκευασία με την ένδειξη RPet 30% που σημαίνει ότι είναι κατασκευασμένη κατά 30% από ανακυκλωμένα φιλικά προς το περιβάλλον υλικά και είναι 100% ανακυκλώσιμη.**

### with Ham, Fresh Potato & Creamy Bacon Mayo

**Ενέργεια | Energy:** 1295 kJ/313 kcal

**Λιπαρά | Fat:** 29,0 g

**εκ των οποίων Κορεσμένα | of which** 4,7 g

**Saturates:**

**Υδατάνθρακες | Carbohydrates:** 9,9 g

**εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars:** 1,8 g

**Εδώδιμες Ίνες | Fiber:** 1,0 g

**Πρωτεΐνες | Protein:** 2,7 g

**Αλάτι | Salt:** 1,9 g

**Συστατικά:**

Πατάτα βρασμένη σε κύβους 41% (πατάτα, νερό, αλάτι, μέσο οξίνισης: κιτρικό οξύ), μαγιονέζα 38% (ηλιέλαιο 71%, νερό, παστεριωμένος κρόκος αυγού 7%, ξίδι, ζάχαρη, τροποποιημένο άμυλο καλαμποκιού, αλάτι, εκχύλισμα μαγιάς, ρυθμιστής οξύτητας: κιτρικό οξύ, αρωματικές ύλες, συντηρητικά: βενζοϊκό νάτριο, σορβικό κάλιο, χυμός λεμονιού, πυκνωτικό μέσο: κόμμι ξανθάνης), χοιρινή ωμοπλάτη 12% (κρέας χοιρινό, νερό, άμυλο, αλάτι, πρωτεΐνη σόγιας, δεξτρόζη, σιρόπι γλυκόζης, αρωματικές ύλες, πρωτεΐνη κρέατος), ξύδι, αγγουράκι τουρσί 2%, αποξηραμένο κρεμμύδι, αλάτι, ζάχαρη, συντηρητικό: σορβικό κάλιο, αρωματική ύλη.

**Ingredients:** Boiled potato cubes 41%, (potatoes, water, salt,



acid: citric acid) mayonnaise 38% (sunflower oil 71%, water, pasteurized egg yolk 7%, wine vinegar, sugar, modified corn starch, salt, yeast extract, acidity regulator: citric acid, flavourings, preservatives: potassium sorbate, sodium benzoate, lemon juice, thickener: xanthan gum), pork shoulder 12% (pork meat, water, starch, salt, soya protein, dextrose, glucose syrup, flavourings, meat proteins), wine vinegar, pickled cucumber 2%, dried onion flakes, salt, sugar, preservative: potassium sorbate, flavouring.

**Extras:** Αλλεργιογόνα: Αυγό • Allergens: Egg

---

**Mayo Sauce με Γιαούρτι | Mayo Sauce with Yogurt****με στραγγιστό γιαούρτι & μαγιονέζα**

Η αληθινή απόλαυση δεν χρειάζεται πολλά υλικά, ούτε πολλά λόγια. Η απλή γεύση της yogurt mayo sauce με στραγγιστό γιαούρτι και μαγιονέζα από τη νέα σειρά με σαλάτες «οι γουμένισσες» μιλάει από μόνη της! Συνδυάζει αρμονικά την εξαιρετικής ποιότητας μαγιονέζα με τη δροσιά και την παραδοσιακή γεύση του γιαουρτιού και μας δίνει έναν δροσερό συνδυασμό. Μια μοναδική και απλή συνταγή με αξεπέραστη γεύση και ελαφριά υφή, που προσφέρει τη χαρά της απόλαυσης! Λόγω της δροσερής γεύσης της μπορεί να συνοδεύσει πληθώρα πιάτων, όπως κρεατικά σχάρας ή ψητά, να χρησιμοποιηθεί ως βάση για τη δημιουργία ποικιλία από dressings, να καταναλωθεί ως άλειμμα σε σάντουιτς και τορτίγιες!

**Η νέα σειρά με σαλάτες «οι γουμένισσες» έρχεται σε συσκευασία με την ένδειξη RPet 30% που σημαίνει ότι είναι κατασκευασμένη κατά 30% από ανακυκλωμένα φιλικά προς το περιβάλλον υλικά και είναι 100% ανακυκλώσιμη.**

**Ενέργεια | Energy:****Λιπαρά | Fat:****ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ Κορεσμένα | of which****Saturates:****Υδατάνθρακες | Carbohydrates:****ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ Σάκχαρα | of which Sugars:****Πρωτεΐνες | Protein:****Αλάτι | Salt:****Συστατικά:**

Mayo Dip with Greek Yogurt Dessert

2182 kJ/530 kcal

56,8 g

10,6 g

2,7 g

1,6 g

2,0 g

0,6 g

Μαγιονέζα 73% (ηλιέλαιο, παστεριωμένος κρόκος αυγού, ξύδι, ζάχαρη, τροποποιημένο άμυλο καλαμποκιού, αλάτι, αλεύρι σίτου, ελαιόλαδο, σκόνη μουστάρδας, συμπυκνωμένος χυμός λεμονιού), έδεσμα γιαουρτιού 25% (γάλα αγελάδος άπαχο συμπυκνωμένο, γάλα αγελάδος άπαχο σε σκόνη, υδρογονωμένο φοινικοπυρηνέλαιο, φοινικέλαιο, καρυδέλαιο, πρωτεΐνη γάλακτος, τροποποιημένο άμυλο, ζελατίνη, καλλιέργεια γιαούρτης), ξύδι, συντηρητικό: σορβικό κάλιο.

**Ingredients:**

Mayonnaise 73% (sunflower oil, pasteurized egg yolk, wine vinegar, sugar, modified corn starch, salt, wheat flour, olive oil, ground mustard,



lemon juice concentrate), yogurt dessert 25% (skimmed cow's milk concentrate, skimmed cow's milk powder, hydrogenated palm kernel oil, palm oil, walnut oil, milk protein, modified starch, gelatin, yogurt culture), wine vinegar, preservative: potassium sorbate.

**Extras:** Αλλεργιογόνα: Αυγό, Σίτος, Μουστάρδα, Γαλακτοκομικά, Καρύδι • Allergens: Egg, Wheat, Mustard, Dairy, Walnut

---



## Γουακαμόλε | Guacamole

### Ιδανικό για tortίγιες, nachos, κράκερ και κριτσίνια

Έκτακτη βραδινή επίσκεψη φίλων στο σπίτι; Η σαλάτα guacamole από τη νέα σειρά με σαλάτες «οι γουμένισσες» θα σου λύσει τα χέρια! Το πιο δροσερό dip που πάει τέλεια με nachos και μεξικάνικα κοκτέιλ. Κρεμώδης σαλάτα με βάση το λιωμένο βουτυράτο αβοκάντο, αρωματισμένη με κόλιανδρο και γευστικές κόκκινες και πράσινες πιπεριές. Όλες οι γεύσεις μαζί, σε τέλεια ισορροπία για μια αυθεντική μεξικάνικη απόλαυση! Φτιάξτε το αγαπημένο σας αβοκάντο τoστ με τραγανές φέτες ψωμιού, σαλάτα guacamole «οι γουμένισσες» και ζουμερά αβγά ποσέ! Θα το λατρέψετε! Ιδανική σαλάτα που συνοδεύεται απίστευτα με tortίγιες, nachos, κράκερ και κριτσίνια. Για έξτρα γεύση προσθέστε της φρέσκια ντομάτα κομμένη σε μικρά κυβάκια και ανακατέψτε την.

**Η νέα σειρά με σαλάτες «οι γουμένισσες» έρχεται σε συσκευασία με την ένδειξη RPet 30% που σημαίνει ότι είναι κατασκευασμένη κατά 30% από ανακυκλωμένα φιλικά προς το περιβάλλον υλικά και είναι 100% ανακυκλώσιμη.**

**Ενέργεια | Energy:** 720 kJ/174 kcal

**Λιπαρά | Fat:** 13,9 g

**εκ των οποίων Κορεσμένα | of which** 2,0 g

**Saturates:**

**Υδατάνθρακες | Carbohydrates:** 7,4 g

**εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars:** 6,4 g

**Εδώδιμες Ίνες | Fiber:** 6,0 g

**Πρωτεΐνες | Protein:** 1,9 g

**Αλάτι | Salt:** 0,7 g

**Συστατικά:**

Αβοκάντο 74%, πράσινη πιπεριά, ζάχαρη, εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο, ξίδι, μέλι, νιφάδες πράσινης πιπεριάς, αλάτι, μπαχαρικά, ξύσμα λεμονιού, ρυθμιστής οξύτητας: γαλακτικό οξύ, αντιοξειδωτικό: ασκορβικό οξύ, συντηρητικό: σορβικό κάλιο.

**Ingredients:** Avocado 74%, green pepper, sugar, extra virgin olive oil, wine vinegar, honey, green pepper flakes, salt, spices, lemon zest, acidity regulator: lactic acid, antioxidant: ascorbic acid, preservative: potassium sorbate.

**Extras:** Δεν περιέχει αλλεργιογόνα • Don't contain Allergens